

情绪稳定究竟是好是坏

情绪是人们对客观事物的态度体验,以及相应的行为反应。成年人面对纷繁复杂的事物时,情绪往往是多样而复杂的。因此,如何处理情绪几乎成为我们每天都需要面对的课题。情绪该如何控制才好?保持情绪稳定,究竟是好是坏?

观点一： 情绪稳定是一种优秀的能力

一种观点认为,情绪稳定是一种非常重要的能力。一个人保持情绪稳定,能减少内耗,提升心理健康水平。

理由①

情绪波动大的人往往容易被一些鸡毛蒜皮的小事惹怒,导致精力涣散、工作效率低,而情绪稳定的人能够更理智地处理问题、应对挑战。

理由②

个人保持情绪稳定能改善人际关系。在社会交往中,情绪稳定是促进人与人交往的润滑剂。情绪不稳定的人容易情绪化地回应他人,可能导致误解、引起冲突。

理由③

个人保持情绪稳定能有效提升领导力和决策能力。在管理和领导岗位上,情绪稳定是一项关键技能。情绪波动较大的领导者可能会因为个人情绪问题而做出错误的决策,而情绪稳定的领导者能够保持清醒的头脑,不仅能够高瞻远瞩,更能在危机中做出理智的决策,带领团队渡过难关。

观点二： 情绪稳定会让人更加压抑

另一种观点认为,情绪稳定意味着更多的情感压抑,可能会导致个人出现潜在的心理问题。

理由①

多数情况下,个人保持情绪稳定可能是通过压抑和伪装自身内在的负面情绪来实现的。比如,很多人为了不引起冲突或保持外在的平静,选择将愤怒、悲伤或焦虑藏在心里,或者通过高兴等非真实情绪进行掩盖。这种情感的长期压抑可能会导致心理压力的积累,甚至可能在某一刻情绪失控而出现极端的行为。

理由②

情绪稳定可能忽视了情感表达的正向作用。情绪有时是我们与自己、他人和外界交流互动的重要工具。适度的情绪波动是人类自然的表达方式,情绪不稳定的人可能会因为表现出愤怒、失望等情绪,促使自己和他人有机会进行更深入的交流,从而解决问题。如果一味地追求情绪上的稳定,可能会削弱个体情感表达的能力,导致情感上的缺失。情感表达的缺失不仅让个人无法获得情感的宣泄,也会由于不能和他人产生共鸣,进而影响人际关系的质量。

理由③

控制情绪可能导致更严重的心理问题。比如,微笑型抑郁症患者在生活中习惯用微笑来掩饰内心的痛苦,以至长期得不到情绪释放与缓解,往往不被外界发现,从而错过最佳的治疗时机。

情绪稳定与情感表达要平衡

以上两种观点分别从正反两个角度阐述了情绪稳定可能带来的结果,各有各的道理。

情绪尤其是过度的负面情绪如同洪水猛兽,如果任其发展,可能带来较大的危害。情绪稳定作为一种能力,可以帮助我们更好地应对生活中的挑战,减少内耗,提升心理韧性和人际关系质量。

然而,过分追求情绪稳定,尤其是通过压抑和伪装内心的真实情绪来实现的情绪稳定,也可能会带来负面的心理影响,导致情感压抑和真实自我表达的削弱,影响心理健康。因此,我们不应盲目地压抑自己

的情绪,而是要学会有效地管理情绪,寻求情绪稳定与情感表达的平衡。具体来说,以下几点建议可以帮助我们在日常生活中保持情绪稳定与情感表达的平衡。

第一,识别和接纳情绪。不要逃避或压抑自己的情绪,而是要学会识别和承认它们。这是情绪管理的第一步。

第二,学会正确表达情绪。情绪稳定并不意味着永远不生气、不难过,而是要学会用合适的方式表达情绪。当你感到愤怒或失望时,可以通过与信任的人沟通、写日记或运动的方式进行情绪宣泄与释放。

第三,练习冥想与正念。通过冥想和正念训练,我们可以在不良情绪出现时更加冷静、理智,而不是立刻做出异常或者过激的反应。

第四,设定情绪界限。明确哪些行为是不可接受的,哪些情绪表达是可以接受的。

第五,寻求心理支持。如果感到情绪失控或长期压抑,寻求专业的心理支持是非常重要的。

情绪稳定是值得追求的目标,但它需要与情感的真实表达和情绪的科学管理结合起来。

(来源:健康中国 微信公众号 作者:赵科)

冬季容易出现情绪和睡眠障碍 应该怎么办



天冷后 为何有的人会出现情绪、睡眠方面的障碍

出现这种情况主要有三个方面的原因:一是天气变冷,二是光照变少,三是万物萧瑟。这三个变化会引起人的情绪和睡眠产生变化。

光照减少之后,有的人会有一些情绪波动,比如感觉自己没有阳光灿烂的时候那么高兴。在北欧的一些国家,每当到了冬季,白昼时间较短,夜间时间较长,抑郁的人就比较多。当地医生把这种病命名为季节性情感障碍。

此外,原本夏季枝叶繁茂的景象,到了冬季万物萧条,触景生情,人的情绪也会有一些低落,甚至一些抑郁症患者在此时会出现病情的反复。

冬季气温下降,尤其我国南方地区没有供暖系统,屋里比较凉,会影响人们的睡眠,特别是会影响入睡。与此同时,情绪的变化也会影响睡眠。睡眠是否受到了影响,可从以下几点进行判断:入睡时间是否变长(超过半小时),睡眠质量有没有降低,是否会过早醒来(比平时早醒半小时)。

当大家感觉到睡眠质量下降、情绪时常低落,且持续时间达到两周以上时,要及时就诊。



遇到这种情况 大家该如何调节

当情绪变化影响睡眠时,可以多晒晒太阳。早晨起床时把窗帘拉开,即使是阴天,也有光线进来,人的心情会好一些。

保持规律作息非常重要,大家要尽量保持一个相对固定的入睡和起床时间。有的人会说,天冷了,我想在被窝再待一会。的确,天气冷了,起床变得有些困难。但是,生物节律的变化会影响情绪和睡眠。为了好心情,还是要努力克服困难,按时起床。



适当的运动对于改善情绪和提高睡眠质量很有帮助。虽然冬季可以进行的运动项目不如夏天多,但即使只是去户外散散步,或者在室内跑步机上跑跑步,对改善情绪和睡眠也是有帮助的。

此外,这一时节,正在服用抗抑郁药的患者要主动咨询医生,在用药方面是否需要一些适当调整。

(来源:健康中国 微信公众号 作者:孙洪强)